

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
7,00	SALA 2 CYCLING (7,15)		SALA 2 CYCLING (7,15)					8,00
8,00		OMNIA		OMNIA				8,00
9,00								9,00
10,00	SALA 1/3 PILATES STEP	SALA 1/3 G.A.P. ZUMBA	SALA 1 BODY PUMP	SALA 1/3 PILATES ZUMBA	SALA 1 RITMOS			10,00
11,00	SALA 1 PILATES	SALA 2 CYCLING	SALA 1 PILATES	SALA 2 CYCLING	SALA 1 BODY PUMP	SALA 1 PILATES	SALA 2 CYCLING	11,00
12,00	SALA 1 RITMOS	SALA 3/1 YOGA ESP. SANA	SALA 1 PILATES	SALA 1 ESTIRAM. EXPRES	SALA 1 ESPALDA SANA	SALA 1 CHI KUNG		12,00
13,00								13,00
14,00	SALA 2 CYCLING	SALA 1 BODY PUMP	SALA 2 CYCLING	SALA 1 BODY PUMP				14,00
15,00	SALA 1 PILATES			SALA 1 PILATES				15,00
16,00		SALA 3 YOGA						16,00
17,00								17,00
18,00	SALA 1 ZUMBA	SALA 1 ESPALDA SANA	SALA 1 PILATES	SALA 1 ESPALDA SANA	SALA 1 BODY PUMP			18,00
19,00	SALA 3 PILATES		SALA 2 CYCLING	SALA 2 OMNIA				19,00
20,00	SALA 1/2 HEL.FISICO CYCLING	SALA 1/2 ZUMBA CYCLING	SALA 1 HELIOS FISICO	SALA 1/2 G.A.P. CYCLING	SALA 1/2 VITAL-T CYCLING			20,00
21,00	SALA 3/F. PILATES OMNIA	SALA F/3 HEL WOD STEP	SALA 2 CYCLING					21,00
	SALA 1 FIT-DANCE	SALA 1/2 Body PUMP CYCLING	SALA 1/F ZUMBA OMNIA	SALA 3/2 PILATES CYCLING	SALA 1/2 ZUMBA CYCLING			
	SALA 2 CYCLING	SALA 1/2 ESTIRAM. EXPRES	SALA 2 CYCLING	SALA 1 T. TRAINNING(19,30)				
	SALA 1 BODY PUMP	SALA 1/2 B.COMBAT CYCLING			SALA 1 B.COMBAT			

OMNIA (30 minutos)
Entrenamiento global, divertido y dinámico para el desarrollo de todas cualidades físicas, satisfaciendo toda la gama de necesidades de los usuarios, habilidades y aspiraciones.

FIT-DANCE
Fusion de diferentes estilos musicales con coreografías que alternan melodías intensas y lentas.

G.A.P.
Trabajo específico de glúteo, abdomen y pierna, modela el cuerpo y ayuda a quemar grasas.

RITMOS
Bailes latinos divertidos de facil coreografía. Mejora la coordinación, estimula la memoria y ayuda a quemar grasas.

ESTIRAMIENTOS EXPRES (15 minutos)
Los ejercicios de estiramiento mejoran la flexibilidad, la elasticidad, incrementan la plasticidad del organismo y evita lesiones.

BODY-PUMP
No es sólo una clase con pesas, es el revolucionario sistema de entrenamiento con barras y discos que está arrasando en todo el mundo.

BODY-COMBAT
Apasionante programa aeróbico que tiene su origen en las artes marciales. Los movimientos especiales de piernas y brazos tonifican y fortalecen la musculatura consumiendo gran cantidad de calorías.

HELIOS FÍSICO
Clase de tonificación al ritmo de la música, utilizando diferentes elementos como mancuernas, barras, discos, colchonetas, steps, pelotas, bandas... Es un trabajo muscular completo para fortalecer todo el cuerpo.

HEL WOD
E. funcional basado en los ejercicios de Fza. básicos y olímpicos fraccionados, con alto contenido HIT para un desarrollo de las C. Físicas e iniciación al crossfit.

CYCLING
Excitantes y divertidas clases donde los beneficios físicos se hacen notar muy rápidamente.

ZUMBA
Diversión y ejercicio físico con distintos tipos de baile de fáciles coreografías.

TOTAL TRAINNING
El sistema de entrenamiento que está revolucionando las salas de fitness y que combina el desarrollo y mejora de todas las cualidades físicas básicas mediante circuitos.

VITAL-T
Flexibilidad y fuerza, resitencia y precisión. Entrenamiento para un desarrollo armonico.

YOGA (90 minutos)
Disciplina corporal y psicológica utilizada como medio de contacto con nuestro yo interior. Entrena nuestro cuerpo para lograr el equilibrio tan buscado entre el cuerpo y la mente.

PILATES
Ejercicio para mejorar la movilidad del cuerpo de forma consciente, a través de éste método enseñamos a la mente a controlar el cuerpo. Previene y cura el dolor de espalda.

ESPALDA SANA
Ejercicios que mejoran la educación postural y fortalece la musculatura de la espalda.

CHI KUNG
Mente, respiración y ejercicio físico. Es una terapia basada en el control de la respiración. Ayuda a eliminar las tensiones y el estrés, aporta salud y vitalidad.

* Parrilla sujeta a cambios, en funcion de ocupaciones.